



CÓMO SUPERAR OBSTÁCULOS

- ✓ **No tengo tiempo.** Estamos hablando de cinco sesiones de 30 minutos cada semana. ¿Podría hacerlas dejando de ver cinco programas de televisión cada semana? También puede combinar las caminatas con los mandados. Por ejemplo, ir al supermercado, a la oficina de correos o al banco.
- ✓ **Hace muy mal tiempo.** Hay muchas actividades que usted puede hacer en su casa, con cualquier clima. Por ejemplo, bailar, hacer quehaceres domésticos pesados o subir escaleras.
- ✓ **Estoy demasiado ocupado(a).** Lo más importante es que adopte el hábito. Anótelo en su agenda como si fuera una cita.

**¿Qué beneficios obtendrá de la actividad física?
¿Sentirse mejor? ¿Tener mejor apariencia?
¿Hacer feliz a su familia?**

- ✓ **No estoy motivado.** Piense en lo que obtendrá de la actividad física. ¿Sentirse mejor? ¿Tener mejor apariencia? ¿Hacer feliz a su familia? Haga una lista y póngala en un lugar donde la vea frecuentemente.
- ✓ **No tengo voluntad.** Empiece de a poco. Haga su actividad física durante 5 minutos. Una vez que la haya hecho varias veces, trate de aumentar a 10 minutos. Siga sumando.
- ✓ **Generalmente estoy demasiado cansado como para hacer ejercicio.** Dígase a usted mismo, “esta actividad me dará más energía”. Esto es lo dice la mayoría de las personas. Si no ha comido, coma un bocadillo liviano.
- ✓ **Hacer ejercicio es aburrido.** Escuche música. Camine por zonas con vistas pintorescas. Haga la actividad física con un amigo.
- ✓ **No me siento seguro.** Forme un grupo de paseo con amigos o vaya a caminar a un centro comercial.

- ✓ **No sé adónde ir a hacer ejercicio.** Muchas actividades físicas se pueden hacer en casa o en el vecindario. Para informarse de lugares gratuitos o de bajo costo para hacer otros tipos de actividades como gimnasia aeróbica, nadar o un deporte organizado, pregunte a su educadora de reducción de riesgos.
- ✓ **Tengo miedo de lastimarme.** El tipo de actividad física del que estamos hablando es muy seguro.
- ✓ **Tengo artritis.** La actividad física puede ayudar a mejorar la artritis. Sin embargo, no haga ejercicio cuando la artritis esté activa.
- ✓ **No tengo a nadie con quien mantenerme activo.** Piense en las personas a las que conoce. Podrían ser familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o alguien de la iglesia o de un grupo comunitario.
- ✓ **Hago actividad física en mi trabajo.** ¡Estupendo! Aún así, probablemente podrá aprender maneras de sacar más provecho de los movimientos que hace y evitar distensiones musculares y lesiones. También podría descubrir que hacer otra actividad, como dar un paseo corto antes o después del trabajo o durante su descanso para el almuerzo, aumenta su energía y mejora su humor.
- ✓ **Soy discapacitado.** Siempre hay algo que puede hacer. ¿Nadar? ¿Yoga? ¿Estiramientos y levantar pesas livianas desde su silla de ruedas? ¿Meditación? Hable con su educadora de reducción de riesgos para encontrar más ideas.

